

Colloque : Nutrition et bien vieillir : Quels enjeux ?

—  Bien manger pour bien vieillir  —



Lieu : UniLaSalle
3 Rue du Tronquet, 76130 Mont-Saint-Aignan



Date : Jeudi 19 mars
14h30

Scannez pour
vous **inscrire** !



Au programme



Comment prévenir la dénutrition
et maintenir un plaisir à se nourrir
tout au long de sa vie ?



Tables rondes



Un moment de réflexion et de partage pour replacer
le plaisir de manger au coeur du bien vieillir.

Bien manger pour bien vieillir

Nutrition et bien vieillir : quels enjeux ?

Le colloque propose d'interroger la place de l'alimentation dans le processus du vieillissement, à la croisée des enjeux de santé publique, de prévention, de qualité de vie et de lien social.

Alors que le vieillissement démographique s'accélère et que l'espérance de vie s'allonge, la question de la nutrition apparaît comme un déterminant majeur du bien vieillir, encore trop souvent sous-estimé.

Avec l'avancée en âge, les fragilités s'accroissent : diminution de l'appétit, troubles de la déglutition, isolement social, perte d'autonomie ou maladies chroniques. Ces facteurs exposent de nombreuses personnes âgées au risque de dénutrition, dont les conséquences sont lourdes : perte de masse musculaire, chutes, hospitalisations répétées, altération de l'autonomie et de la qualité de vie. Pourtant, l'alimentation demeure l'un des derniers plaisirs accessibles, notamment pour celles et ceux dont les possibilités de sorties, d'activités ou de relations sociales sont limitées.

Bien manger ne se résume pas à un apport nutritionnel suffisant. C'est aussi préserver le plaisir, le goût, les habitudes culturelles et le partage autour du repas. Comment concilier exigences nutritionnelles et plaisir de se nourrir ? Comment prévenir la dénutrition tout en respectant les envies, les rythmes et les capacités de chacun ? Quels leviers mobiliser pour faire du repas un moment de bien-être, de convivialité et de stimulation, à domicile comme en établissement ?

À travers des tables rondes et des échanges pluridisciplinaires, ce colloque se veut un temps de réflexion et de partage, visant à replacer l'alimentation au cœur du bien vieillir, non seulement comme un enjeu de santé, mais comme un véritable facteur de dignité, de lien social et de qualité de vie tout au long de l'existence.

LE PROGRAMME

- **ACCUEIL DES PARTICIPANTS**

- **OUVERTURE DU COLLOQUE**

- **SESSION 1 – BIEN MANGER POUR BIEN VIEILLIR**

Pierre DÉCHELOTTE, Professeur de nutrition,
CHU RouenUMR - Inserm 10-73

- **SESSION 2 – LA NOURRITURE ET LA SANTÉ**

Pierre-Émmanuel CAILLEAUX, Médecin gériatre UMR – Inserm 10-73

- **SESSION 3 – RECHERCHES SUR L'ALIMENTATION**

Carine DELAYRE, Enseignante-chercheuse en immunologie et
pharmacotoxicologie. Sciences de la nutrition et santé - UniLaSalle

- **TABLE RONDE**

Adrien NAIZET, Directeur Général SANAÉ - groupe Nutriset

Edouard PIGNÉ, Directeur d'EHPAD

Sébastien FONTAINE, Traiteur en EHPAD

Alexis SIEUR, Chef de produits Restauration chez Helpevia

- **DÉBAT**

- **CONCLUSION**

- **CLÔTURE DU COLLOQUE**

INFORMATIONS PRATIQUES



UNILASALLE

3 rue du Tronquet
76130 Mont-Saint-Aignan
02 32 82 92 00

CONTACT

Camille PERRIER
Fondation FilSeine
assistante-direction@filseine.fr

ACCÈS EN BUS DEPUIS LA GARE SNCF

- Prendre le bus «F2» direction « LA VATINE »
- Descendre à « INSPE UniLaSalle »